



Reflexiones de Fin de año

Preguntas constructivas para empezar
una nueva etapa.



Qué haremos

Esta es una guía sencilla para mirar tu año de forma **constructiva**.

La idea es **detenerse** un momento para pensar cómo fue tu año, qué cosas te gustaron, qué te hubiera gustado hacer diferente, y cómo te gustaría que sea el próximo.

No es para corregir ni criticarte.

Tienes libertad de hacer esta actividad **como prefieras**, puedes imprimirlo, escribir en un cuaderno, solo, acompañado, como más te acomode.

Te recomendamos **guardar** esta actividad para verla en el futuro como una cápsula del tiempo.



1. Mis Logros y Motivaciones

Piensa en las cosas que han salido bien este año.

No hace falta encontrar los más grandes logros, los pasos pequeños **son importantes**.

¿Qué cosas hice este año que me hicieron sentir **orgullos@**?

¿Quiénes fueron personas importantes **para mí** este año?



¿Qué experiencias nuevas me gustaron? ¿Cuáles me gustaría **repetir** este próximo año?

Una **fortaleza** propia que me ha ayudado a enfrentar problemas.



2. Problemas y soluciones

De los errores se aprende. Y todos estamos aprendiendo siempre.
Busquemos cuáles son esos aprendizajes que queremos recordar.

¿Qué cosas **aprendí** de mis errores o problemas este año?

Cuando me sentí sobrepasado, ¿Qué cosas me **sirvieron**?



Cuando vuelva a tener un problema difícil, ¿Qué necesito **recordar**?

Me diría a mi mism@ que...

¿Qué cosas **que estén a mi alcance** voy a hacer diferente la próxima vez que enfrente un problema difícil? ¿Qué cosas tengo que **aceptar**?



3. Mensaje para el próximo año

Piensa lo que te gustaría decirte a ti mism@ de forma empática. Como si le dijeras a un amigo cercano.

Este mensaje puedes guardarlo para leerlo el próximo año.

Mis logros **pendientes**, por los que voy a trabajar este año.

Escribe un **mensaje** para ti mism@, ¿Qué cosa te prometes?



Nuevo año, nuevo yo

Si llegaste hasta aquí, **felicidades!** No es fácil enfrentarse a uno mismo para mejorar.

Si te fijas estas preguntas se centran más en lo que fué por sobre lo que no fué. Aciertos más que errores. **Construir más que destruir.**

Estos son ejemplos de cómo lograr una buena relación con uno mismo, el diálogo interno afecta en cómo vemos el mundo.

Cómo vemos el mundo afecta en cómo nos **sentimos**.

Si logras un diálogo interno constructivo, los problemas **son más fáciles de solucionar.**

Guarda lo que escribiste en un lugar seguro y **léelo el próximo año**, así podrás ver tus avances y motivarte a seguir.